



Trainingen & workshops

Groepssessies voor medewerkers, managers en teams

Spelen er binnen jullie organisatie specifieke thema's en uitdagingen op het gebied van mentale gezondheid? En snakken jullie naar goede inhoudelijke en praktisch toepasbare input? Koers biedt uitkomst met inspirerende trainingen & workshops voor groepen medewerkers, managers en teams, toegespitst op allerlei relevante thema's rondom vitaliteit en mentale gezondheid.

Onze workshops en trainingen kunnen zowel incompany als online plaatsvinden. Koers biedt graag flexibel maatwerk om organisaties zo doeltreffend mogelijk vooruit te helpen. De specifieke invulling, organisatorische details en bijbehorende kosten, stemmen wij dan ook graag af op de wensen en behoeften van jouw organisatie.



095 902 03 07

info@koersbedrijfspsychologie

www.koersbedrijfspsychologie.nl



Van mentale onbalans naar mentale veerkracht

Voor groepen medewerkers

Een sessie over hoe stress en vitaliteit werken voor een individu. Hoe herken je stress, wat kun je er aan doen en wat zijn persoonlijke voorwaarden om mentaal fit te blijven? Hoe kan je werk en je team van collega's hierin helpend zijn? Ook gaan we dieper in op hoe we naar mentale onbalans kijken; is het een zwakte of juist een kans om te leren? We delen praktische toepasbare kennis over mentaal gezond worden en blijven. Thema's die aan bod komen zijn:

Positief denken en kijken naar onbalans als een kans om te leren.

Voorwaarden die invloed hebben op onze energiebalans met een mix van persoonlijke waardes en gedrag, belasting en ontspannen, digitale detox, leefstijl en verbinding.

Assertiviteit en gedrag veranderen.

Hoe kan je werk een plek worden om te groeien in plaats van burn-out te raken?

Millennials

Doelgroep specifieke training voor medewerkers

We zijn over het algemeen snel geneigd te denken 'wat een geluksvogels' die millennials. Er is geen generatie te bedenken met zoveel kansen, mogelijkheden en de vrijheid om te worden wat je wilt. Maar de werkelijkheid is dat velen van hen kampen met emotionele uitputting. Millennials hebben zeer hoge verwachtingen van hun professionele en privé-leven en al deze verwachtingen zorgen voor druk.

Tijdens de sessies pellen we af wat 'eigen' is en wat opgelegd is door de buitenwereld.

En welke eigenschappen je goed kan inzetten om je weerbaarheid te vergroten en gevoelens van FOMO (Fear of Missing Out) te minimaliseren. We komen tot meer zicht op de eigen behoeften, prioriteiten en persoonlijke voorwaarden om in balans te kunnen blijven.

Jonge Ouders

Doelgroep specifieke training voor medewerkers

Door de komst van kinderen word je leven anders. Hoe vind je een nieuw levensritme, hoe manage je de dingen en hoe ga je om met emoties die loskomen? Deze sessie is bedoeld voor jonge ouders die het combineren van werk en gezin als een grote uitdaging zien. We focussen op vaardigheden die je hierbij goed kunt gebruiken en we helpen die te vergroten. Zoals het goed kunnen plannen, creatief denken, reguleren van emoties en het omgaan met stress en relaties. Met theoretische kennis en praktische tips ga je letterlijk aan de slag met werk en gezin en kom je tot meer zicht op eigen behoeften, prioriteiten en persoonlijke voorwaarden om in balans te kunnen blijven.

Vrouwen en de overgang

Doelgroep specifieke training voor medewerkers

De overgang is voor veel vrouwen een uitdagende tijd. Hoe ga je in deze periode om met je lichaam en geest en welke voorwaarden zijn in deze levensfase van belang om te kunnen herstellen en fit te blijven? En wat betekent dat op het gebied van doelen stellen, keuzes maken, grenzen stellen, goed voor jezelf zorgen en assertiviteit? Deze sessie is bedoeld voor vrouwen in de overgang met een ontwikkelvraag over deze levensfase. Per dagdeel sessie zal er een specifiek thema centraal staan zoals:

Werk-privé balans, regelmogelijkheden, oplaadmomenten creëren, energie-gevers, invloed van hormonen, assertiviteit, communicatie, werkplek en persoonlijke waardes. Tussen de sessies door zal er gewerkt worden met praktische opdrachten.

Mantelzorgers

Doelgroep specifieke training voor medewerkers

Mantelzorg is onbetaalde hulp en in de basis nooit als een verplichting opgelegd. Het knelpunt is vaak dat mantelzorgers op den duur toch moeite krijgen met het afbakenen van hun eigen grenzen. Hoe ga je om met je lichaam en geest en hoe zorg je ervoor dat persoonlijke balans, werk en mantelzorg elkaar niet gaan bijten? En wat betekent dat op het gebied van doelen stellen, keuzes maken, grenzen stellen, goed voor jezelf zorgen en assertiviteit?

Deze sessie is bedoeld voor medewerkers die naast hun reguliere werk langdurig en onbetaald zorgen voor een chronisch zieke of hulpbehoevende naaste. Met theoretische kennis en praktische tips helpen we om de uitdagingen binnen deze rol met vertrouwen aan te gaan en in balans te blijven.

Zitten we in een burn-out bubbel? En zo ja, hoe komen we er als organisatie uit?

Voor leidinggevend en directies

Wat is een burn-out? En wat niet? Maakt het wat uit, of kunnen we beter praten over voorwaarden om mentaal fitte en veerkrachtige medewerkers te hebben? In deze sessie duiken we dieper in het herkennen van signalen van dreigend uitval en het creëren van de juiste voorwaarden om medewerkers weer in balans te krijgen.

Voorkomen dat kortdurend psychisch verzuim langdurig wordt

Voor leidinggevend en directies

Hoe kun je eraan bijdragen dat de werkplek een plek wordt om te herstellen, te groeien en te leren, in plaats van een plek waar medewerkers (nog méér) uit balans raken?

